

Posiłek / potrawa / składniki	DIETA OPTIMAL 1500 kcal	DIETA OPTIMAL 2000 kcal	DIETA OPTIMAL 2500 kcal
Śniadanie Owsianka brownie z malinami	Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Cukier brązowy , Miód pszczeli, Cynamon, Masło orzechowe, Czekolada gorzka, Maliny	Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Cukier brązowy , Miód pszczeli, Cynamon, Masło orzechowe, Czekolada gorzka, Maliny	Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Cukier brązowy , Miód pszczeli, Cynamon, Masło orzechowe, Czekolada gorzka, Maliny
II śniadanie Pasta twarogowa z pomidorami suszonymi i łososiem wędzonym podana z brioszką	twaróg chudy, Łosoś, wędzony, Pomidory suszone, Śmietana, 18% tłuszczu, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Koper ogrodowy, Sól biała, pieprz, Bułki i rogale maślane	twaróg chudy, Łosoś, wędzony, Pomidory suszone, Śmietana, 18% tłuszczu, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Koper ogrodowy, Sól biała, pieprz, Bułki i rogale maślane	twaróg chudy, Łosoś, wędzony, Pomidory suszone, Śmietana, 18% tłuszczu, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Koper ogrodowy, Sól biała, pieprz, Bułki i rogale maślane
Obiad Szynka gotowana w kremowym sosie ze śmietanką i chrzanem podana z kaszą gryczaną oraz surówką z ogórka i pomidora	Wieprzowina, szynka surowa, Czosnek, Bulion drobiowy, Chrzan, Śmietanka kremowa 30% bez laktozy, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Kasza gryczana, gotowana, Pomidor, Ogórek, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy	Wieprzowina, szynka surowa, Czosnek, Bulion drobiowy, Chrzan, Śmietanka kremowa 30% bez laktozy, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Kasza gryczana, gotowana, Pomidor, Ogórek, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy	Wieprzowina, szynka surowa, Czosnek, Bulion drobiowy, Chrzan, Śmietanka kremowa 30% bez laktozy, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Kasza gryczana, gotowana, Pomidor, Ogórek, Cebula czerwona, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy
Podwieczorek Pudding chia z musem jeżynowym	Nasiona chia, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Jogurt grecki, Ekstrakt waniliowy, Miód pszczeli, Jeżyna , Cukier	Nasiona chia, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Jogurt grecki, Ekstrakt waniliowy, Miód pszczeli, Jeżyna , Cukier	Nasiona chia, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Jogurt grecki, Ekstrakt waniliowy, Miód pszczeli, Jeżyna , Cukier
Kolacja Tajskie szaszłyki z indyka podane z ryżem curry	Mięso z piersi indyka, bez skóry, Czosnek, Bazylia świeża, Mleko kokosowe, curry , Sok z limonki, Miód pszczeli, Sól biała, pieprz, Papryka czerwona, Cukinia, Sos sojowy, Miód pszczeli, Szalotka, Woda, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Sól biała, pieprz, Ryż biały, gotowany, curry	Mięso z piersi indyka, bez skóry, Czosnek, Bazylia świeża, Mleko kokosowe, curry , Sok z limonki, Miód pszczeli, Sól biała, pieprz, Papryka czerwona, Cukinia, Sos sojowy, Miód pszczeli, Szalotka, Woda, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Sól biała, pieprz, Ryż biały, gotowany, curry	Mięso z piersi indyka, bez skóry, Czosnek, Bazylia świeża, Mleko kokosowe, curry , Sok z limonki, Miód pszczeli, Sól biała, pieprz, Papryka czerwona, Cukinia, Sos sojowy, Miód pszczeli, Szalotka, Woda, Oliwa z oliwek, Papryczka ostra chili, Sól biała, pieprz, Ryż biały, gotowany, curry